Carnet de travail de l'atelier pratique

« Comment réussir sa reconversion professionnelle » ?



Êtes-vous prêt ? Est-ce le bon moment ?
Découvrez durant cet atelier pratique
comment avancer vers le changement

Cresp
Apprendre, Penser et Devenir

Ce carnet vous est offert par le CRESP

Objectifs de l'atelier :

Vous aider à clarifier votre situation professionnelle actuelle, évaluer votre niveau de motivation au changement, et envisager l'avenir avec lucidité et joie !

Au programme :

3 parties constituées d'exercices pratiques :

Partie 1 – Où j'en suis ?
Partie 2 – Et si c'était possible ?
Partie 3 – Suis-je prêt.e à passer à l'action ?

Cresp

Vos guides pendant cet atelier :



Sandrine Merlo

20 ans d'expérience en tant que consultante en CCI et manager en assurance

Une reconversion initiée par une quête de sens

Aujourd'hui : psycho-praticienne, consultante en bilans de compétences spécialisée en accompagnement des transitions professionnelles

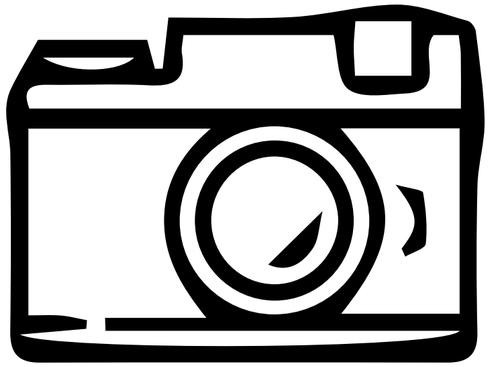


Audrey Rizzarello

20 ans de pratique comme psychologue clinicienne, experte judiciaire et formatrice

Un parcours d'excellence au service de la compréhension de l'humain et de la transmission du savoir

Aujourd'hui : directrice du CRESP, formatrice en psychothérapie intégrative .



Partie 1 – Où j’en suis ?

Objectif : Prendre une photo honnête de la situation actuelle



EXERCICE : Auto-diagnostic express

Évaluez chaque affirmation de 0 (pas du tout vrai pour moi) à 10 (tout à fait vrai pour moi).

Je suis satisfait·e de mon travail actuel

Je me sens utile, motivé·e et stimulé·e au quotidien

Mon travail est en accord avec mes valeurs personnelles

J'ai suffisamment d'énergie pour mes projets pro ET perso

Mon travail m'offre des opportunités d'épanouissement personnel

Je ressens un bon équilibre entre ma vie professionnelle et personnelle

Mon niveau de stress ou de mal-être lié au travail est raisonnable

Je sens que je progresse, que j'évolue dans la direction souhaitée

J'ai de la clarté sur mes envies et mes objectifs professionnels

Je ne me sens ni épuisé·e, ni à bout, ni en perte de sens



EXERCICE : Auto-diagnostic express

Évaluation de vos scores

Plusieurs scores < 5 : alerte rouge 🚨 — Le système fatigue ou sature, il est sérieusement temps de reconsidérer votre vie professionnellement.

Une majorité entre 5 et 7 : zone grise 🌫️ — L'épanouissement n'est pas là, même si tout n'est pas à jeter. Il est temps d'envisager des changements.

Une majorité > 8 : zone verte 🌿 — Équilibre actuel satisfaisant ! Une réflexion peut être utile pour maintenir ou renforcer cette dynamique, mais tout semble aller bien.



EXERCICE : Projection dans le futur #1

Et si rien ne changeait ?

Fermez les yeux et visualisez-vous dans 1 an… 3 ans… 5 ans… exactement dans la situation professionnelle que vous vivez aujourd'hui. Rien n'a bougé.

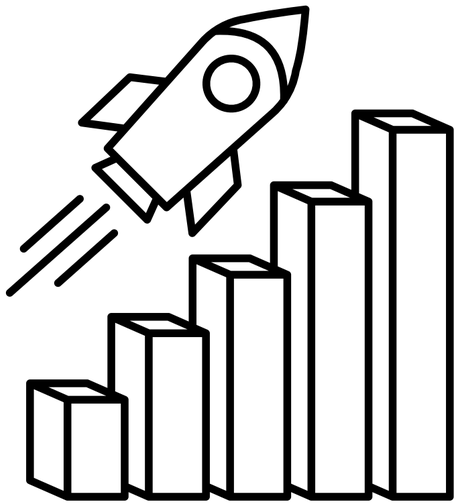
Où serez-vous ?
À quoi ressembleront vos journées ?
Comment vous sentirez-vous ?
Qu'est-ce qui sera devenu plus lourd, plus vide, plus difficile ?

Notez un mot, une image, une sensation pour décrire ce futur si rien ne change.
Laissez monter ce qui vient.



EXERCICE : Projection dans le futur #1

Prise de notes



Partie 2 – Et si c’était possible ?

Objectif : Faire émerger un désir de changement profond et personnel



EXERCICE : Projection dans le futur #2

Fermez les yeux et visualisez-vous dans deux ans.

Vous avez osé changer et vous avez trouvé votre nouvelle voie.
Vous vous sentez à votre place, aligné·e, vivant·e.

Où êtes-vous ?
À quoi ressemble votre quotidien ?
Que faites-vous concrètement chaque jour ?
Quelles sont vos relations, votre rythme, vos projets ?
Comment vous sentez-vous intérieurement ?
Qu'est-ce qui vous rend fier·e de ce que vous avez traversé pour en arriver là ?



EXERCICE : Projection dans le futur #2

Prenez 5 minutes pour mettre en mots ou en images ce que vous venez de vivre.

Un dessin, quelques phrases, un symbole… laissez parler ce qui veut s'exprimer.



Suis-je prêt.e pour une reconversion ?

Les 3 questions à se poser

MOTIVATION

- Quelle est ma motivation réelle ?
- Qu’est-ce qui me donne envie de changer aujourd’hui ?
- Qu’est-ce qui me freine dans cet élan ?
- Sur une échelle de 0 à 10, à quel point suis-je enthousiaste à l’idée d’une nouvelle voie ?



Les 3 questions à se poser : MOTIVATION

Prise de notes

AVERSIONS

- Mes aversions sont-elles devenues insoutenables ?
- Qu'est-ce que je ne supporte plus dans ma situation actuelle ?
- Est-ce que je suis prêt·e à affronter quelques inconforts (incertitude, apprentissage, sortie de zone…) pour aller vers quelque chose qui m'épanouit davantage ?
- Quelle douleur est la plus forte aujourd'hui : celle de rester ou celle de changer ?



Les 3 questions à se poser : AVERSIONS

Prise de notes

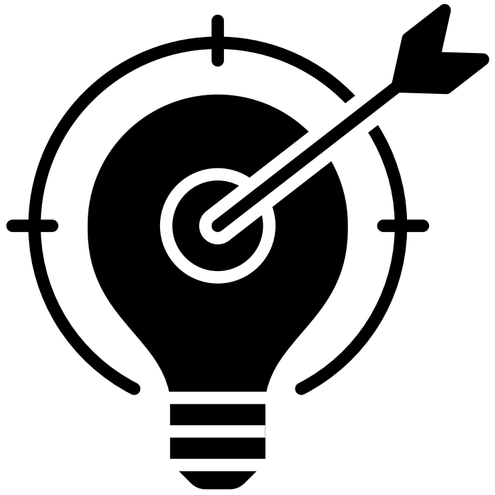
CONSCIENCE

- Ai-je bien conscience de ce que ce changement implique ?
- Suis-je au clair sur ce que je veux quitter, mais aussi sur ce vers quoi je veux aller ?
- Ai-je conscience des efforts, du temps, des ajustements personnels à fournir ?
- Suis-je prêt·e à investir en moi, pour construire un projet qui me ressemble ?



Les 3 questions à se poser : CONSCIENCE

Prise de notes



Partie 2 – Suis-je prêt·e à passer à l'action ?

Objectif : Identifier ses freins et ses leviers



EXERCICE : Identifier les croyances qui m'empêchent d'avancer

"Je suis trop vieux/vieille pour me reconvertir"

"Je n'ai pas encore assez d'expérience pour me reconvertir"

"Je vais perdre la sécurité que j'ai aujourd'hui"

"Je ne suis pas assez doué·e pour réussir autre chose"

"C'est normal de ne pas aimer ce qu'on fait"

"Je n'ai pas de talent particulier"

"Je ne sais pas ce que je veux vraiment"

"Le travail n'est pas fait pour avoir du plaisir"

"Ce n'est pas raisonnable, j'ai des responsabilités"

"J'ai peur d'échouer"

Notez les 2 ou 3 pensées les plus présentes pour vous quand vous pensez à une reconversion, et voyez celles qui pourraient apparaître, qui ne sont pas listées.



EXERCICE : Identifier mes croyances limitantes

Prise de notes



EXERCICE : Identifier les croyances qui m'empêchent d'avancer

Transformez maintenant ces croyances en pensées plus réalistes et soutenantes :

"Je suis peut-être moins jeune, mais j'ai de l'expérience et du recul."
"La sécurité que je cherche dépend aussi de mon bien-être au quotidien."
"Je peux me faire accompagner pour clarifier mes envies et mes capacités."
"Changer ne veut pas dire tout recommencer de zéro, mais construire autrement."

Réécrivez vos propres pensées limitantes en version plus lucide, plus constructive.

L'objectif n'est pas de se forcer à être positif·ve, mais de sortir des réflexes automatiques pour reprendre du pouvoir sur ce que vous croyez possible.



EXERCICE : Réecrire mes croyances limitantes

Prise de notes



EXERCICE : Ma feuille de route – Premier pas vers le changement

Parce que le changement commence toujours par une première action,
notez les pas concrets que vous pourriez poser dans les prochains jours.

Dans les 7 prochains jours : Une action simple, rapide, réaliste que je peux poser dès maintenant

Exemple : prendre RDV avec un conseiller, parler à un proche, écouter un podcast…

Dans les 15 jours : Un pas qui demande un peu plus de réflexion ou d'organisation

Exemple : commencer un carnet de réflexion, explorer des pistes métiers, m'inscrire à un webinaire sur un métier qui m'intéresse…

Dans le mois à venir : Une action qui engage une vraie intention

Exemple : débuter un bilan de compétences, contacter une école, prendre RDV avec mon manager pour discuter de mes possibiltiés d'évolution…



EXERCICE : Ma feuille de route - Pas concrets

Prise de notes



EXERCICE : Ma feuille de route – Premier pas vers le changement

Quel impact aurait chaque étape sur votre vie ?

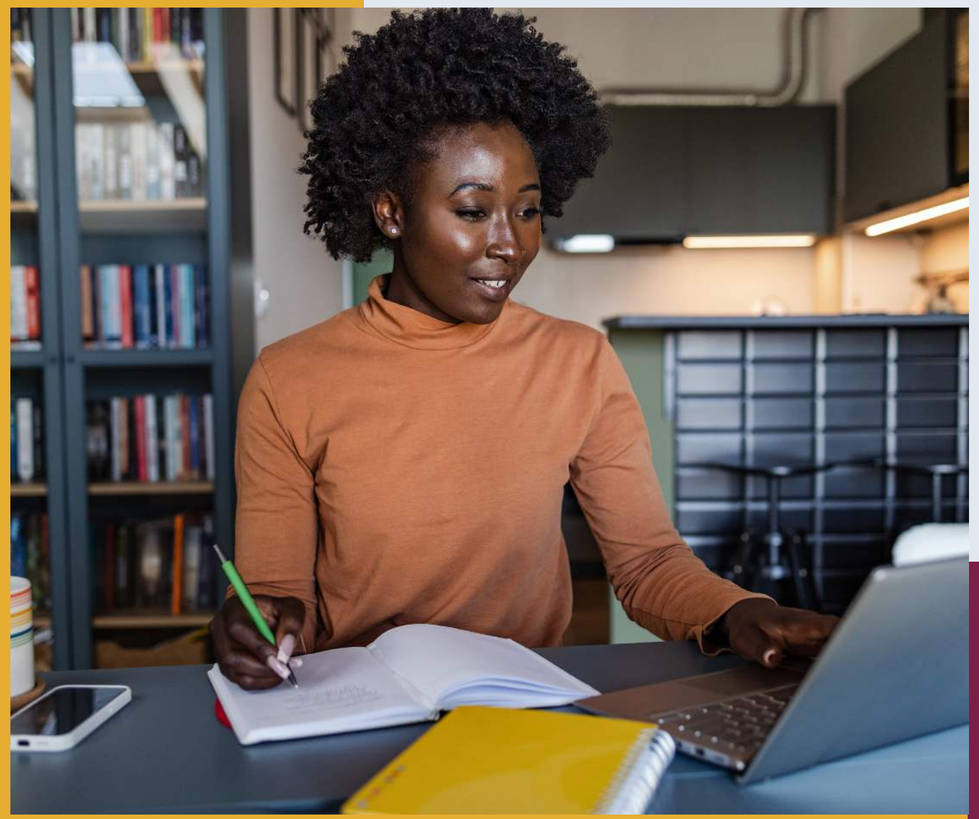
Notez ce que ces petits pas pourraient changer en vous, dans votre état d'esprit, votre énergie, votre humeur, votre disponibilité...

Rappelez-vous : vous n'avez pas à tout savoir, tout décider ou tout faire tout de suite.... Vous démarrez un chemin enthousiasmant et riche en nouvelles aventures !



EXERCICE : Ma feuille de route - Impact

Prise de notes



Merci pour votre participation

Ce carnet est réservé à l'utilisation personnelle des participants à l'"atelier reconversion" organisé par le CRESP Formations. Reproduction interdite.